

Роспотребнадзор напоминает, как правильно организовать режим школьника

Начался новый 2022–2023 учебный год. Для того, чтобы школьнику было легче адаптироваться к учебному процессу, очень важно правильно организовать его режим дня. Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня должен предусматривать чередование различных видов деятельности, обеспечивать оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, способствуют нормальному росту и развитию детей. Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм. Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня.

Утром, после ночного сна, рекомендуется делать зарядку в течение 10–15 минут, это облегчит переход от сна к бодрствованию и позволит организму активно включиться в работу. Кроме того, гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно влияют на нервную систему. Упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года при открытом окне или на свежем воздухе. После зарядки проводятся водные (по возможности) и гигиенические процедуры.

Несмотря на то, что многие дети в школьном возрасте очень неохотно кушают с утра, а то и вовсе отказываются от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, **завтрак должен быть** горячим и достаточно плотным. Помните, что завтрак должен обеспечивать в режиме питания четверть от потребностей школьника в еде за день. В режиме питания школьника обязательно должен быть предусмотрен второй завтрак, который ученик должен получить в школе.

Основная деятельность детей школьного возраста - **обучение**. Важным моментом является приобщение детей к физическому труду (школьная мастерская, занятия в кружках, помощь по домашнему хозяйству, работа в саду и огороде и т.д.).

Соблюдение школьниками режима приема пищи в строго определенное время способствует выработке условного рефлекса, вызывающего аппетит, и лучшему усваиванию питательных веществ, а также становится залогом здоровья. Приём пищи для растущего организма должен быть пятикратным. Калорийность каждого приёма составляет от 20 до 35% общей калорийности дневного рациона. Обед должен приходиться в распорядке дня примерно на 13.00 и заканчиваться в 13.30.

С 16.00 до 18.00 в биологическом режиме организма наступает второй оптимальный период времени для **приготовления домашнего задания**.

Подготовка домашних заданий занимает у младших школьников от полутора до двух часов, ученики средних классов затрачивают от двух до трех часов, а старшим школьникам необходимо три-четыре часа. Не рекомендуется выполнять домашние задания сразу после возвращения из школы. Перерыв между школьными занятиями и домашними должен составлять не меньше двух с половиной часов, причем большая часть времени должна отводиться на прогулки и игры на воздухе. Учащиеся первой смены подготовку домашних заданий должны начинать не ранее, чем в 16-17 часов. А режим дня школьника второй смены предусматривает начало выполнения домашних заданий с 8 – 8.30 утра. После их выполнения – прогулка на воздухе.

Свободное время учащийся использует по своим интересам. В это время дети читают художественную литературу, рисуют, конструируют, вышивают, смотрят телевизионные передачи, общаются с друзьями. Следует регламентировать по длительности и интенсивности, особенно такие, как игра на планшете, компьютере, просмотр телепередач. Школьники также в обязательном порядке должны привлекаться к посильному домашнему труду.

Активный отдых на свежем воздухе является мощным оздоровительным фактором. После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов.

Завершается режим дня школьника вечерними гигиеническими процедурами, на что отводится 30 минут. В этот период ученик также должен привести в надлежащий вид свою обувь и форму. Время ночного сна ребенка составляет приблизительно 10 часов. Очень важно ложиться спать и подниматься в один и тот же период времени. Школьники младшего возраста должны ложиться спать не позднее 21.00, а старшего – в 22.00 - 22.30. Ученики и первой, и второй смены должны подниматься утром в семь часов.